**Рекомендации родителям по профилактике табакокурения среди детей и подростков.**

Для успешной профилактики курения необходимо знать, почему подростки начинают курить, и постараться устранить причины.

Специалисты считают, что риск приобщения к табакокурению у подростков определяется главным образом **следующими причинами:**

**\*Курение родителей**

Ребёнок невольно, с раннего детства фиксирует эту привычку родителей. Она закладывается в его сознании как черта облика родителя. Он учится связывать эмоционально- психологическое состояние родителей после выкуренной сигареты. Регулярно наблюдая родителей с сигаретой, это будет бессознательно восприниматься как атрибут элегантности (если курит мама) или мужественности (если курит папа).

**\*Злоупотребление алкоголем в семье.**

Известно, что эти две вредные привычки тесно взаимосвязаны, и, как правило, в неблагополучных семьях родители, увлекающиеся злоупотреблением алкоголя активно курят.

**\*Окружение подростков.**

В 13- 15 лет подростки «перерастают» жизнь, замкнутую в семье. Им становится интереснее общаться со сверстниками. Именно во взаимоотношениях с близкими друзьями подростка закладываются наиболее устойчивые привычки, установки, интересы, ценностные ориентации. Роль близких и друзей-подруг может быть как позитивной, так и негативной. Если в компании подростка модно курить, он тоже закурит, так как в этом возрасте важен фактор подражания. Немаловажен и факт подражания любимым кумирам с глянцевых обложек модных молодёжных журналов или увлекательных кинофильмов. Своего рода эталон престижности, успешности и, кроме того, атрибут взрослости.

**Если Ваш ребёнок курит**

- Спокойно обсудите с ним возникшую проблему, скажите, что это Вас беспокоит, что Вы огорчены создавшейся ситуацией.

- Вам нужно подобрать литературу о вредном влиянии курения на здоровье подростка, ознакомиться с ней самому и донести эту информацию до его сознания.

-Нельзя запугивать ребёнка или предоставлять ему недостоверную информацию.

- Чётко заявите свою позицию относительно курения, не отвергая при этом самого ребёнка и не отказывая ему в понимании и поддержке.

- Расскажите о возможностях преодоления вредной привычки.

- Обратите внимание на отношение подростка со сверстниками, научите противостоять вредному влиянию.

**Нельзя не сказать о пассивном курении.**

Пассивным курением называют вдыхание некурящим сигаретного дыма. Пассивными курильщиками являются те, кто находится в накуренном помещении. К сожалению, взрослые не придают должного значения своему курению в присутствии детей, не задумываясь о том, что дети, находящиеся в накуренном помещении, фактически тоже курят. Исследования показали следующее:

- дети курящих родителей чаще страдают бронхо- лёгочными заболеваниями;

- курение родителей утяжеляет течение бронхиальной астмы у детей, а также увеличивает частоту синдрома внезапной смерти у новорождённых.

**Можно ли считать сигареты наркотиком?**

Все наркотики делятся на две категории: легальные и нелегальные. Легальные наркотики - это те вещества, которые разрешены государством, и наоборот, нелегальные наркотики- это те, которые запрещены государством. В нашем мире, где наркотики достаточно широко распространены, сигареты принято считать сравнительно безвредными, хотя никотин- это сильный легальный наркотик, который действует непосредственно на нервную систему и в случае передозировки способен привести к смертельному исходу.

**Законодательство**

***10 июля 2001 года Президентом РФ В.В. Путиным подписан Закон «Об ограничении курения табака».***

**Основные положения Закона:**

Закон вводит ограничения на содержание смол и никотина в табачных изделиях. Законом **требуется**, чтобы на каждой упаковке табачных изделий имелись предупредительные надписи о вреде курения табака и информационные надписи о содержании смолы и никотина в дыме сигарет.

ЗАПРЕЩАЕТСЯ розничная продажа сигарет с содержанием менее 20 штук в одной пачке, поштучная продажа табачных изделий, а также их продажа с использованием автоматов.

ЗАПРЕЩАЕТСЯ розничная продажа табачных изделий и курение в организациях здравоохранения, образования, культуры, в помещениях, занимаемых органами государственной власти, за исключением специально отведённых мест.

НЕ ДОПУСКАЕТСЯ продажа табачных изделий лицам моложе 18 лет. Реклама табака и табачных изделий осуществляется в соответствии с законодательством Российской Федерации о рекламе. Закон обязывает федеральные органы исполнительной власти по здравоохранению, образованию, культуре регулярно осуществлять ПРОПАГАНДУ знаний о вреде курения через средства массовой информации.

В целях реализации Закона общеобразовательные программы и профессиональные образовательные программы должны содержать разделы о влиянии курения на организм человека.